

◎は手作りおやつ、午後のおやつは未満児もしくは1歳児の献立です。

☆ 令和4年度7がつこんだて表 ☆

鳥羽市役所健康福祉課子育て支援室 TEL: 25-1184

日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ	日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	プルコギ ほうれんそうのサラダ	牛乳 あられ	マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま、米	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	牛乳 ビスケット	18	月		海の日					
2	土	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット	ゆで中華めん、油、米	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	牛乳 せんべい	19	火	あらめと大豆の煮物 具だくさんみそ汁	牛乳 わらびもち ゼリー	砂糖、片栗粉、油、米	牛乳、鶏肉、大豆(ゆで)、木綿豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、あらめ、ねぎ	お茶 クッキー	
4	月	いりどり かき卵汁	牛乳 オレンジ クッキー	砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、鶏肉、卵、厚揚げ	オレンジ、だいち、にんじん、ごぼう、青菜、しめじ、えのきたけ	牛乳 ウエ ハース	20	水	さばの味噌煮 青菜のかき卵汁 メロン	鉄強化 牛乳 コーン フレーク	コーンフレーク、砂糖、米	鉄強化牛乳、さば、卵、みそ	メロン、にんじん、青菜、えのきたけ	お茶 せんべい	
5	火	肉みそうどん もやしのナムル	鉄強化牛乳 ◎フランク フルト ソーセージ	干しうどん(ゆで)、砂糖、ごま油、油、米	鉄強化牛乳、豚ひき肉、フランクフルト、ツナ油漬缶、みそ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン	オレンジ ジュース あられ	21	木	ミートボール 付け合せ コンソメスープ	牛乳 スイカ プレッ ツェル	じゃがいも、パン粉、油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、合い挽き肉、豆乳	すいか、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、パセリ	牛乳 ビス ケット	
6	水	魚フライ ごまだれソース 付け合せ なすの味噌汁	牛乳 ビス ケット	マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、米	牛乳、さわかみ、みそ、油揚げ	みかん缶、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん	牛乳 バナナ	22	金	夏野菜のトマト煮 春雨の中華サラダ	牛乳 せんべい	はるさめ、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚肉、ハム	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、きゅうり、トマト	牛乳 バナナ	
7	木	七夕お楽しみ給食							23	土	すき焼き風煮 バナナ	牛乳 クッキー	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、厚揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳 せんべい
8	金	ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、米	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイナップル、しめじ、グリーンピース	お茶 クッキー	25	月	ポークソテー オクラスープ	牛乳 ◎マー ラーカオ	小麦粉、砂糖、油、黒砂糖、片栗粉、米	牛乳、豚肉、卵、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、オクラ、干しぶどう	牛乳 ウエ ハース	
9	土	鶏肉のトマト煮 バナナ	牛乳 ウエ ハース	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト	牛乳 せんべい	26	火	さかなの ノルウェー風煮 付け合せ 青菜の味噌汁	牛乳 バナナ	油、小麦粉、砂糖、米	牛乳、さわかみ、木綿豆腐、みそ	バナナ、トマト、たまねぎ、青菜、えのきたけ	野菜 ジュース ビス ケット	
11	月	柳川風煮 かぼちゃの味噌汁	鉄強化牛乳 ◎豆腐のも ちもちホッ トケーキ	小麦粉、砂糖、ケーキシロップ、油、米	鉄強化牛乳、豚肉、卵、絹ごし豆腐、豆乳、はんぺん、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ	お茶 ビス ケット	27	水	タンドリーチキン 付け合せ わかめスープ	鉄強化 牛乳 スティッ クパン	スティックパン、油、米	鉄強化牛乳、鶏肉、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	お茶 みかん缶	
12	火	豚肉となすの味噌炒め わかめときゅうりの酢の物	牛乳 ◎ゆで とうもろ こし	砂糖、油、ごま、米	牛乳、豚肉、しらす干し、みそ	とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、なす、いんげん、カットわかめ	お茶 あられ	28	木	マーボー豆腐 おほかた和え	牛乳 チーズ ビス ケット	砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、プロセスチーズ、みそ、かつお節	青菜、なす、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳 バナナ	
13	水	フライドチキン 付け合せ 野菜スープ	飲むヨー グルト ビス ケット	飲むヨーグルト、カルシウム、油、片栗粉、小麦粉、米	鶏むね肉	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、青菜、にんじん、しめじ	牛乳 ミニパン	29	金	夏野菜カレー フルーツカクテル	お茶 ヨー グルト	じゃがいも、油、米	ヨーグルト(加糖)、合い挽き肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、パイナップル、なす、トマト	牛乳 ミニパン	
14	木	魚のマヨネーズ焼き 付け合せ トマトスープ	牛乳 ◎豆乳 プリン	じゃがいも、ケーキシロップ、マヨネーズ、米	牛乳、さわかみ、豆乳、粉チーズ	みかん缶、きゅうり、トマト、たまねぎ、キャベツ、パセリ	牛乳 バナナ	30	土	調理室のメンテナンスのため、おやつのみ提供になります。			牛乳 せんべい			
15	金	サマースパゲティ グリーンサラダ	牛乳 ウエ ハース	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶	トマト、きゅうり、キャベツ、青菜、にんじん	お茶 せんべい	こんだて紹介 サマースパゲティ (7/15)								
16	土	回鍋肉 バナナ	牛乳 ビス ケット	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ	牛乳 あられ	*材料(大人2人分) スパゲティ: 150g 油: 小さじ2 ベーコン: 80g コンソメ: 小さじ1 トマト: 100g しょうゆ: 小さじ1 小松菜: 50g 塩: 少々 *作り方 ①スパゲティは食べやすい長さに折り、ゆでる。 ②ベーコンは短冊切りにする。小松菜は食べやすい長さに切る。 ③トマトは皮をむき、1cm角に切る。 ④②を炒める。トマトと調味料を加え、トマトが煮崩れたらスパゲティを加えて炒め合わせる。								

